Testimonios:

"Muy bueno, enseña a uno mucho. Creo que programas como este seminario de relajación nos hacen mucha falta. vivimos en una vida muy agitada. Através de la vida aprendemos muchas cosas, lo unico que no se nos enseña es a vivir. Creo que no son los problemas los que nos destruyen, sino la forma en que los enfrentamos. Cuando aprendemos a combatirlos aprendemos a vivir mejor. Recomiendo el seminario."

Nancy Blazquez
Dec. 3, 1989

"Me sentí bien relajado. Yo he participado en otros programas y este me parece uno de los mejores. Recomiendo que todo el que pueda coja este seminario. Yo lo repetiré."

Herman Franco
Dec. 3, 1989

"Para la salud y tranquilidad este seminario es lo mejor. Espero que esto me ayudara en todos los aspectos. Creo que al decirle del seminario a mis amigos, tomarán el curso.

Ramon Francisco Marmolejo"
Dec. 3, 1989

"Este es mi segundo seminario. He visto bastante progreso. Tenia muchas tensiones anteriormente. Incluso me ha ayudado a enseñar a mi esposa a relajarse también. Yo recomiendo a todas las personas que sufren de tensiones que vengan a tomar el seminario. Se darán cuenta que realmente vale la pena."

José Gabriel Ocampo
Dec. 3, 1989

"Es una experiencia bonita e interesante. Uno aprende a relajarse, a conocer mas de su mente y a conocerse mejor. Recomiendo este seminario a todo el mundo. Pienso que a mi me va a ayudar mucho en todos los aspectos de mi vida."

Maritza Briseño
Dec. 3, 1989

Relajación Mental...
Para una vida mejor



Fundadores

Johnny Torres
Dr. Miguel Andujar
Gloria Torres
Regionaldo Atanay
Sally Mac Kenzie



Centro de Relajación

Para prevenir y eleminar tensiones físicas, mentales y mantener buena salud.

Centro de Relajación
Grand Concourse Station
P.O.Box 303
Bronx, New York 10451
Tel. ~~1-212-562-4054~~

Centro de Relajación

Este organismo esta integrado por personas de diversos conocimientos en el campo de la sicología y control mental.

El centro tiene como objetivo crear conciencia al ser humano de su capacidad y potencial mental para confrontar las adversidades de la vida, y enseñarles la elaboración y difusión de técnicas para solucionar problemas.

El programa se ha diseñado en tres seminarios:

- Seminario de Relajación
- Seminario de Autoconocimiento
- Seminario de Relaciones familiares laborales y sociales.

El programa se inicia con el Seminario de Relajación. Este seminario ayuda a las personas a aprender a buscar, encontrar y mantener el equilibrio de su salud física y mental; cuando está en estado de tensión.

Las tensiones y sus consecuencias

Médicos, Sicólogos y sociólogos coinciden y afirman que las tensiones excesivas afectan la salud, generan desordenes síquicos e influyen negativamente en la conducta de las relaciones con otros seres humanos.

Las tensiones de la vida diaria producen molestias y dolores musculares, restan eficacia para resolver problemas, limitan la creatividad, alteran la serenidad y lucidez necesaria para tomar desiciones, disminuyen la fuerza vital, dificultan el descanso, la comunicación y la armonía en las relaciones familiares, laborales y sociales.

Seminario de Relajación

Llena la necesidad fundamental de enseñar a las personas a detectar el origen, prevenir y eliminar las tensiones que les afectan.

El Seminario de Relajación consiste en unas técnicas sencillas y eficacez, pensadas para ser aplicadas en cualquier ocasión.

Objetivos

1) Prevenir las tensiones físicas y mentales.
2) Eliminar las tensiones en el momento en que se producen.
3) Programarnos a fin de eliminar el origen de muchas de las tensiones.
4) Recuperar energías e incrementar sus facultades intuitivas para exploración de sus dificultades en la vida, además de ayudarle a mantener buena salud.

Programa

Primera Parte

Diálogo relacionado con nuestros

a.) Comportamientos y actitudes
b.) Habilidades y talentos
c.) Cerebro y sus funciones.

Segunda Parte

Ejercicios simples para disciplinar la mente en

a.) Respiración
b.) Visualización
c.) Acondicionamiento

Tercera Parte

Ejercicios para prevenir y eliminar las tensiones y su origen

a.) Relajamiento físico y mental
b.) Profundización
c.) Afirmaciones positivas

Reuniones y metodología

Los seminarios se efectuarán por los menos una vez cada tres semanas.

Todo el programa del Seminario se enseña en unas cuatro horas. Se practica en grupo bajo la guía de los líderes.

El costo del seminario es de solo $50.00 dólares. por persona se puede hacer descuento especial para grupos de familia, empresas e instituciones etc.

Para matricularse para el próximo Seminario de Relajación llene y envié el formulario que acompañamos hoy mismo en el sobre pre-impreso que también incluimos. Puede informarse al tel: ~~312-562-4064~~ 201-354-3714 deje su nombre y teléfono, le llamaremos a la mayor brevedad.

A quién debe interesarle este seminario?

A todas las personas que quieran prepararse para actuar con seguridad, aún en los momentos más difíciles de la vida.

A quienes quieran comprender y mejorar sus relaciones con sus hijos, otros miembros de la familia, compañeros de trabajo, amistades y grupos sociales.

A toda aquella persona que quiera prevenir la depresión.

Aplicando un método natural y rápido antes de recurrir a sedantes o hábitos perjudiciales como: (El alcohol, tabaco, u otros).

A empresarios, profesionales, comerciantes, ejecutivos, miembros del gobierno, a quiénes el exceso de preocupaciones y responsabilidades se exponen a grandes presiones y tienen que tomar decisiones que afectarían a seres humanos.

Instructores

Sally Mac Kenzie, M.S. y Johnny Torres

Sally Mac Kenzie, M.S.

- Graduada del Centro Caribeño de estudios posgraduados, Puerto Rico.
- Grado de Maestría en Sicología Clínica.
- Bachillerato en educación, Universidad de Puerto Rico
- Distinción en grado de Maestría
- Cum Laude en Educación.
  Actualmente, trabaja como terapista en el campo de salud mental.

Johnny Torres

- Graduado de Control Mental
  Instructor de uno de los programas del método Silva.
- Ha dictado cursos y seminarios en varias universidades sobre el pensamiento positivo.
- Instructor de administración de pequeños negocios.
- Ha disertado sobre el tema de Control Mental en varios programas de radio y televisión.